Cena 50 gr. **Nakład 50.000 egz.**

Nr. 2 i 3. Warszawa, luty — marzec, 1934 r.

Dla Zdrowia

Czasopismo naukowo-popularne poświęcone higjenie życia i pracy oraz walce z chorobami społecznemi.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.

Konto P. K. O. № 28.090.


COMPRIMÉS SÓL
PASTYLKI
WODY
VICHY
ETAT
LECZĄ
WĄTROBĘ, NERKI
KISZKI i ŻOŁĄDEK

Nauczyciel Szkoły Powszechnej ma wszelkie dane, ażeby stać się awangardą uspołecznienia i uzdrowotnienia wsi polskiej. *Nawet w ciężkich warunkach obecnych może on w oparciu o kółko rolnicze, koła młodzieży wiejskiej, aptekę, uspołecznione jednostki — stworzyć jakby podwalinę przyszłego ośrodka zdrowia, który jak to pięknie w swoim czasie określił Dr. K. Orzechowski*

„...musi być warsztatem pracy wszystkich organizacyj społecznych pracujących pod hasłem zdrowia, musi skupić wszystkie miejscowe elementy uspołecznione...“

Żaden z wysiłków podjętych w tym kierunku przez nauczyciela nie pójdzie na marne. W następnym numerze ogłosimy konkurs za nagrodą dla nauczycieli szkół powszechnych i działaczy wiejskich na temat: „Jak przystąpiliśmy do uzdrowotnienia naszej gminy?...“

Dr. Marcin Kacprzak (Warszawa).

O zdrowie wsi.

Podniesienie wsi naszej pod względem zdrowotnym to wielkie i trudne bardzo zadanie: wielkie, bo dotyczy 3|4 naszej ludności, pod względem zdrowotnym bardzo zaniedbanej, pośrednio całego kraju, gdyż wieś jest w stałej komunikacji z miastem, dostarcza produktów, służy miejscem wypoczynku i t. d.: trudne, bo stają mu na drodze bieda, ciemnota, stare trudne do wykorzenienia nałogi i przesądy.

Najważniejsze braki w dziedzinie higjeny na wsi polskiej dotyczą środowiska i przyzwyczajeń w życiu osobistem. Chłop polski dotąd mieszka ciasno, ciemno, brudno, w lokalu wilgotnym, dusznym, przepełnionym rupieciem wszelkiego rodzaju, a niezaopatrzonym w przedmioty najniezbędniejsze. Mając to na względzie należy przedewszystkiem dążyć do rozszerzenia mieszkań wiejskich, doprowadzenia ich do porządku i czystości, wpuszczenia do ich wnętrza więcej powietrza i światła.

W dzisiejszych warunkach trudno stawiać zbyt daleko idące wymagania, można jednak tam, gdzie gospodarz buduje się, lub prze-

budowuje, propagować, aby mieszkanie było przynajmniej paro lub kilkuizbowe. Jednoizbowe mieszkanie jest niedopuszczalne nigdzie i nigdy, a i dwuizbowe może być tylko tolerowane, tembardziej, że jak „ojce pójdą na alimenty“ z dwuizbowego zrobi się jednoizbowe.

Duże wrażenie wywarły na mnie kiedyś mieszkania robotnicze i włościańskie w Holandji. Mieszkania te, budowane w ostatnich latach, przeznaczone dla ludności zamożnej, często subwencjonowane, dzięki temu do pewnego stopnia standaryzowane, składają się z 5 ubikacyj: na dole — maleńka kuchnia i duża ogólna izba—pokój jadalny, gościnny, słowem nasza świetlica, ale używana; u góry — trzy pokoiki sypialne, bardzo małe, z przepierzeniami z cienkich deseczek. Te trzy pokoiki są przeznaczone: jeden dla rodziców, drugi dla dziewczynek, trzeci dla chłopców. Jakże nam daleko do tego ideału domu, gdzie każdy jest w rodzinie, lecz każdy ma możność ubrać się, umyć na osobności, być choć chwilkę sam z sobą. I u nas należałoby opracować wzory mieszkań z uwzględnieniem warunków klimatycznych, stopy zamożności i przyzwyczajeń tych, dla kogo one mają być przeznaczone. Osobliwości regjonalne winny być wzięte pod uwagę. Do osiągnięcia celu należy zmierzać nietylko przez propagandę, urządzanie wystaw z odpowiedniemi modelami i t. d.

Drugie, niezmiernie ważne zagadnienie, w higjenie mieszkaniowej — to nauczanie ludności wiejskiej, jak ma korzystać ze swego mieszkania, jak ma je utrzymywać. I dzisiaj spotykamy niejednokrotnie dwu i trzyizbowe mieszkanie, nie wyzyskiwane w całości, rodzina bowiem z reguły gnieździ się w jednej izbie, w ciasnocie i zaduchu. Naturalnie w grę tu często wchodzi oszczędność na świetle i opale, z czem się trzeba liczyć zawsze, obecnie w szczególności, ale bodaj, że więcej jeszcze ważą tu przyzwyczajenia, brak potrzeby, największy hamulec w rozwoju kultury materjalnej, a z nią razem i duchowej.

Obok mieszkania należy zwrócić uwagę na jego otoczenie — na podwórze, przedewszystkiem na zaopatrzenie ludności pod względem wody i na usuwanie nieczystości. I jedno i drugie wiąże się ściśle z utrzymaniem czystości z jednej strony, z drugiej — z szerzeniem się chorób nagminnych jelitowych, a być może i z zaburzeniami żołądkowo-jelitowemi wśród dzieci, plagą wsi naszej. O ile sprawa wody jest niejednokrotnie trudna do radykalnego rozwiązania o tyle usuwanie śmieci, odpadków wszelkiego rodzaju, a przedewszystkiem nieczystości ludzkich nie nastręcza większych trudności, a jednak przedstawia się rozpaczliwie. Pod tym względem wszystko jest jeszcze do zrobienia i wszystko jest w rękach krzewicieli kultury i higjeny.

Twierdzę od szeregu lat, że człowiek, który zmusiłby ludność naszą do urządzenia ustępów, skłonił do korzystania i nauczał za-

chowania się w nich, zasłużyłby na wielki pomnik. Niezbędne przekształcenie całej ludności będzie tu wymagało lat całych, lat wytrwałego konsekwentnego mniej lub więcej łagodnego przymusu i uświadomienia. Szkoda wielka, że rozpoczęty przed kilku laty przymus nie został doprowadzony do końca i uzupełniony nie mniej potrzebną propagandą. Tak naprzykład nie zastosowano przymusu do miejsc targowych, do instytucyj publicznych (o, dziwo, nawet do urzędów gminnych), do domów parafjalnych, szop strażackich, do kościołów i rezultaty tego są opłakane. Te instytucje publiczne zamiast służyć przykładem tego, jak być powinno, przedstawiają często rozpaczliwy obraz zanieczyszczenia, a pod względem zdrowotnym są miejscem obrazy, jeśli nie moralności publicznej to wstydliwości ludzkiej. Jako curiosum przytaczam, że pośród wielu kościołów jakie widziałem na Mazowszu zaledwie przy jednym znalazłem ustęp z napisem „tylko dla parafjan".

Mówiąc o usuwaniu nieczystości dodam także, że nie wystarczy tu zająć się ustępem i otoczeniem całego obejścia, trzeba zajrzeć i do wnętrza izby, która cuchnie, jest zanieczyszczona wydalinami przed progiem i za progiem. Dlatego też, przemawiając do różnego rodzaju krzewicieli higjeny na wsi, często powtarzam, iż ważniejsze jest, by zwrócili w izbie wiejskiej uwagę na nocne naczynie, niż na szczoteczkę do zębów.

Z higjeny osobistej poza odżywianiem, które wymaga gwałtownie reformy, ale które ze względu na wagę należałoby omówić oddzielnie do najpilniejszych należą: higjena spania, czystość osobista, higjena odzieży.

Spanie dotąd na wsi jest stadne. Nie mogąc odrazu przejść do spania indywidualnego (każdy w swojem łóżku), trzeba propagować spanie na oddzielnych siennikach, rozkładanych łóżkach, ławkach, wreszcie po dwoje, ale oddzielnie rodzice, odzielnie dziewczęta, oddzielnie chłopcy, możliwie odpowiedni wiekiem, mając stale na uwadze, że przenoszenie różnych chorób zakaźnych przy wspólnem spaniu jest nieuniknione.

O potrzebie starannego, regularnego mycia się codziennie wodą z mydłem, o myciu i szlachetnych części ciała mówimy na wsi dużo, niekiedy, najniesłuszniej zresztą, do tego sprowadzamy całą higjenę.

Postęp jednak jest tu zbyt powolny, przypuszczam między innemi dlatego, że brak jest tych technicznych urządzeń, któreby ułatwiały utrzymanie ciała w czystości, nie wymagały zbyt wiele wysiłku. Naturalnie odgrywają tu rolę również dawne przyzwyczajenia, których u starszego pokolenia wykorzenić się już nie da, trzeba zwrócić główną uwagę na dzieci i podrastającą młodzież.

Higjena odzieży gwałtownie także domaga się reformy. Ludność nasza wiejska przedewszystkiem nosi odzieży za dużo (cechy ludności biednej, mało kulturalnej na całym świecie), dalej bieliznę zmienia zbyt rzadko, odzież nosi aż do zdarcia, często w niej, lub pod nią śpi, nie czyści jej, nie wietrzy, nie pierze. Odzież taka cuchnie potem i brudem, „czuć ją właścicielem". Pod tym względem szczególnie źle przedstawia się wschód — będący wciąż groźnym ogniskiem duru plamistege, który się szerzy wyłącznie przez wesz odzieżową.

Dowodów słuszności tego twierdzenia nie trzeba daleko szukać. Jaki chłop w Europie najczęściej myje całe ciało? Rosyjski. Jaki jest najbardziej zawszony i pielęgnuje u siebie tyfus plamisty? Rosyjski. Zresztą i u nas na wschodzie kąpią się ludzie więcej niż na zachodzie, a jednak wszawica i związany z nią tyfus plamisty panuje głównie na wschodzie i w województwach centralnych, na zachodzie duru plamistego niema wcale.

Mówiąc o higjenie odzieży, chcę wspomnieć w kilku słowach o strojach ludowych. Niewątpliwie przedstawiają się one barwnie pięknie, są wyrazem miłej dla oka i serca tradycji, ale z punktu widzenia higjenicznego nie zasługują na kult, jakim są otoczone. Stroje ludowe zwykle są niehigjeniczne, gdyż: a) są ciasne, niewygodne, krępują ruchy; b) noszone są długo, niekiedy przechodzą z jednego członka rodziny na drugiego (ze zmarłego na chorobę zakaźną na zdrowego), a nie są przytem ani czyszczone, ani prane, stąd możność zakażenia; c) są naogół kosztowne, niekiedy znacznie ponad przeciętne zarobki, a więc zmuszają do odmawiania sobie w pożywieniu, mieszkaniu i t. d. Z tych względów, myślę, można je propagować tylko na uroczystości, na codzień tanie wyroby fabryczne są o wiele wygodniejsze, lepsze. Do pracy, związanej z kurzem, brudem najlepsza jest odzież specjalna, nadająca się do prania.

C. d. n.

Dr. Gustaw Raciążek b. Kier. Higjeny Pracy w Min. Op. Społ.

Higjena pracy umysłowej

ze szczególnem uwzględnieniem pracy nauczycielskiej

„... wyznaję, że wojnę r. 1870 wygrał pruski ... nauczyciel ..." Otto Bismarck.

WSTĘP.

Państwo nowoczesne, powołując rzesze nauczycielskie do pracy oświatowej stanowiącej rdzeń wszelkich poczynań ogólno-państwowych, nie wyłączając zagadnień obrony kraju, powinno nad tą kategorją pracowników państwowych roztoczyć szczególną opiekę, a już conajmniej zapewnić jej byt materjalny tudzież warunki pracy pod względem kulturalnym i higjenicznym nic nie pozostawiające do życzenia. Zadaniem mojem będzie wykazać na tem miejscu iż praca nauczycielska w warunkach obecnych połączona jest ze znacznem ryzykiem dla zdrowia i sił cielesnych oraz duchowych; z drugiej strony, podkreślając czynniki szkodliwe towarzyszące pracy nauczycielskiej, postaram się naszkicować plan zwalczania tych szkodliwości, a nadewszystko zapobiegania ich ujemnym dla zdrowia wpływom.

Utarło się błędne mniemanie iż nauczyciel szkoły powszechnej, spędzający znaczną część swego życia na wsi cieszy się z natury rzeczy doskonałem zdrowiem i samopoczuciem. Rzeczywistość zadaje takim zapatrywaniom kłam w sposób nie budzący wątpliwości. „Uwięziony" przez znaczną część dnia w źle oświetlonym, wadliwie przewietrzonem i opalonem pomieszczeniu szkolnem, nauczyciel staje się w krótkim stosunkowo czasie ofiarą gruźlicy, bądź też choroby nerwowej. Znakomicie opracowana statystyka higjenisty angielskiego J. Y. Harta rozciągająca się w okresie 15 lat na bez mała 20.000 nauczycieli londyńskich szkół początkowych, wykazała, że z ogólnej liczby zachorowań zgórą 43% przypadło na gruźlicę płuc i krtani (struny głosowe); na plan drugi wysunęły się zaburzenia nerwowe i psychiczne.

Prawie do identycznych wniosków dochodzą na podstawie własnych statystyk Sorrentini we Włoszech, Pietrow w Bułgarji, Hayhurst w Anglji, Steenoff w Szwecji. Z olbrzymiej statystyki amerykańskiej dokonanej w r. 1909 wynika że % suchotników wśród nauczycielstwa jest wyższy (o 6 punktów) niż w tych nawet zawodach, które uchodzą za najwięcej przez gruźlicę zagrożone jak np. kamieniarze. Szczyt śmiertelności z gruźlicy przypada na 25—30-sty rok, a więc najczynniejszy okres życia. Jaccoud, Hubbert, Oldright i inni utrzymują, że

nader często spotykane wśród nauczycielstwa nadwyrężenie strun głosowych stanowi chorobę zawodową par excellence i kwestją tą powinno się zainteresować ustawodawstwo ochronne każdego cywilizowanego państwa.

Zespoły anemiczne jakie spotykamy zwłaszcza u nauczycielek wynikają nietylko z niedostatecznego przebywania na świeżem powietrzu lecz są jakże częstym skutkiem przewlekłego zatruwania się tlenkiem węgla (czadem) ulatniającym się niepostrzeżenie z wadliwie funkcjonującego pieca.

Każde z poruszonych zagadnień wymaga z natury rzeczy osobnego omówienia. Zanim do tego przejdę pragnąłbym korzystając ze sposobności odpowiedzieć na niektóre pytania zadawane dość często przez naszych czytelników ze sfer pracowników umysłowych.

Czy należy posługiwać się środkami sztucznemi rzekomo wzmagającemi sprawność umysłową?

Napoje alkoholowe oddawna cieszą się zresztą niezasłużoną sławą środków jakoby wzmagających sprawność umysłową. Spotykamy się z tem nadużyciem dość często w sferach pracowników intelektualnych a w szczególności artystów, literatów, poetów. Już w starożytności pisarze tej miary co Eschyl i Aristophanes chętnie upijali się winem, w czasach nowszych Hoffmann, Edgar Poe, Alfred de Musset, Dickens, Verlaine tworzyli większość swych dzieł w upojeniu alkoholem. Z drugiej jednak strony przykłady takie jak Dante i Goethe, którzy nigdy nie pozwolili sobie choćby na jeden łyk alkoholu świadczą o tem, że dla twórczej pracy intelektualnej podniecenie akoholowe jest zgoła zbędne. Mniej więcej w podobny sposób możemy się opowiedzieć przeciwko nadużywaniu kawy w błędnem mniemaniu iż potrafi ona w jakikolwiek sposób wpłynąć na wzmożenie naszych zdolności umysłowych i przykłady Balzaca oraz Flauberta, którzy istotnie pochłaniali nieskończone ilości tego napoju, bynajmniej nie są zdolne przekonać nas o pożytku tego środka, który z natury rzeczy podniecając na pewien krótki okres system nerwowy przyczynia się, biorąc na dalszą metę, raczej do jego wyczerpania, — tem szybszego, im częściej zachodzić będzie nadużycie.

Palenie tytoniu cieszy się dość dużem wzięciem wśród pracowników umysłowych i nie brak literatów, obrońców sądowych, a nawet lekarzy, którzy twierdzą iż tytoń pomaga im w intensywnem myśleniu, zapobiega znużeniu, uspokaja.

Niestety i to nie jest zgodne z rzeczywistością, w świetle której dzisiaj nie ulega już wątliwości szkodliwość tytoniu i to z całego szeregu względów: wpływ na system nerwowy, na serce, na płuca, na krew. Zresztą, jeśli powrócimy do cytowanych przez nas sławnych pisarzy, to

znów dowiemy się, że np. Goethe, Heine, Victor Hugo i wielu innych nigdy tytoniu nie palili bynajmniej nie odczuwając tego w sposób ujemny dla swej twórczości.

C. d. n.

Doc. Dr. Gustaw Szulc, Dyr. Państw. Zakł. Higjeny.

Czy człowiek pracujący fizycznie powinien uprawiać sporty?

Był czas, że sport uważano za rozrywkę, odpowiednią dla ludzi, którzy nie wiedzą, co z czasem zrobić. Bogacz dla którego łatwo dostępne było wszystko to, co życie może dać najlepszego, nudził się z przesytu i bezczynności, szukał więc nowych wrażeń w sporcie, polował, żeglował, odbywał trudne wycieczki turystyczne, bił się na szpady, lub jeździł konno. Sport zastępował mu pracę fizyczną, która jest potrzebną ustrojowi. Dawał mu przyjemne uczucie celowego zużycia siły mięśniowej, rad ść pokonywania trudności, wreszcie dobry apetyt i świetny sen, co przyczyniało się, rzecz prosta, do utrwalenia zdrowia i przedłużenia życia. Zczasem, kiedy nastąpiła zmiana stosunków społecznych, kiedy demokratyzacja powszechna zmniejszyła różnicę między próżnującemi bogaczami, a pracującą nędzą, zmieniły swój charakter i sporty. Nie zaginęły one, jak możnaby się tego spodziewać, lecz zdemokratyzowały się również. Poczęto je uprawiać w sferach pracowników umysłowych, zmuszonych do siedzącego trybu życia, pracujących w źle oświetlanych i źle wietrzonych biurach, pracowniach lub szkołach. Sport dawał im radość życia, dawał im słońce i powietrze, prostował zgarbione ciało, przyśpieszał krążenie krwi i oddech i wreszcie poprawiał nadwątlone zdrowie. Uprawianie sportów w tych sferach było jednak o tyle możliwe, o ile był na to czas. Student zajęty pracą w laboratorjum, czy sali wykładowej, interesował się sportami, jeśli posiadał choć trochę wolnego czasu, jeśli nie uganiał się do wieczora za korepetycjami lub inną pracą zarobkową. Urzędnik pracujący w godzinach pozabiurowych dla utrzymania rodziny, musiał zrezygnować z tej

radości, jaką daje sport, ćwiczenia cielesne. Sport więc pozostał nadal przywilejem klas zamożniejszych, na który z zazdrością mogli spoglądać ludzie zmuszeni do ciężkiej pracy zarobkowej. Nie było mowy o uprawianiu sportów w klasach pracujących fizycznie. 10-cio a nawet 12-to godzinny dzień ciężkiej pracy wyczerpywał fizycznie i nerwowo. Nie było mowy o wolnym czasie na sporty. Co najwyżej, miał młody robotnik późny wieczór na pijaństwo i rozpustę, dające mu chwilową radość życia, wątpliwe zadowolenie opłacane kosztem zdrowia i życia. Obecnie czasy się zmieniły. Zatryumfował wszędzie ośmiogodzinny dzień roboczy, dzień ten wydaje się nam już za długi. Już brzmi hasło: 40-togodzinny tydzień roboczy, a nawet mniej. Robotnik posiada tyleż wolnego czasu, co pracownik umysłowy. Obecny kryzys ekonomiczny skrócił ten czas pracy do rozmiarów niespodziewanych, rozpoczęło się bezrobocie trwające dotąd. Dzięki nowoczesnej organizacji pomocy społecznej bezrobotny i częściowo zatrudniony utrzymuje się mimo wszystko przy życiu, posiadając przytem dużo wolnego czasu. Niewiadomo co może być groźniejsze w następstwa — nadmierna praca, czy nadmierne próżnowanie. W tym krytycznym okresie wypłynął znów na widownię sport. Zapełniły się kadry klubów sportowych i towarzystw gimnastycznych liczną rzeszą młodzieży robotniczej i rzemieślniczej. Stało się to popularne i modne. Stało się potrzebą każdego bez względu już na to, czy posiada dużo, czy mało wolnego czasu. Obecnie mamy już liczne robotnicze kluby sportowe, zawody sportowe krajowe i nawet międzynarodowe.

Wystarczy spojrzeć dziś na liczne rzesze maszerujące szlakiem kadrówki z Krakowa, aby dojść do wniosku, że wyczyn sportowy stał się dość popularny w szeregach młodzieży robotniczej.

Musimy zastanowić się nad tem zjawiskiem i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to nie jest czasem ze szkodą dla zdrowia?

Pomijam zupełnie fakt, kiedy sportami zajmują się ludzie nie zajęci pracą fizyczną. Potrzeba sportu jest tu zupełnie zrozumiała i niewątpliwa. W niniejszym artykule chciałbym odpowiedzieć na pytanie, czy to jest dobrze, kiedy osobnik zajęty codziennie ciężką pracą, wykonywa dodatkową pracę fizyczną, trenując na rowerze, kopiąc piłkę, albo ćwicząc się w pływaniu?

Wiemy dobrze, iż przemęczenie pracą fizyczną może mieć zgubne skutki dla zdrowia. W czasie wojny przemęczeni żołnierze zapadali łatwo na rozmaite choroby i ulegali nawet takim chorobom, które w niezmęczonym organiźmie przechodzą bez żadnej szkody. U ludzi przemęczonych ciężką pracą rozwija się gruźlica, dochodzi do szybszego zużywania się ustroju, do wczesnego starzenia się, do przedwczesnej śmierci. Gdyby więc robotnik ciężko pracujący nie zważając na zmę-

czenie i w chwilach przeznaczonych na odpoczynek rozpoczął uprawianie wyczerpujących sportów, to dodałby nowe zmęczenie do dawnego i zaszkodziłby sobie niewątpliwie, zwiększyłby szkodliwość pracy zawodowej. Jako lekarz odradzałbym mu to kategorycznie.

A jednak twierdzę stanowczo, że każdy powinien uprawiać sporty i ćwiczenia cielesne i każdy uprawiać je może z wielkim pożytkiem, byle tylko rodzaj sportu był odpowiednio dobrany. Racjonalnie uprawiany sport, nie powoduje dodatkowego zmęczenia, ale może stanowić najlepszą formę wypoczynku, i może naprawić zło, jakie wyrządza organizmowi jednostronna praca zawodowa. Co więcej, sport może przygotować człowieka lepiej do pracy zawodowej, uczynić go sprawniejszym i wydatniejszym w pracy, a wreszcie bardziej wszechstronnym.

Sport czyni człowieka śmiałym, przedsiębiorczym, wytrwałym, uczy pokonywać trudności. Człowiek przyzwyczajony do sportów jest zawsze pewny siebie, ma wiarę w swoje siły i swoje zdolności i człowiek taki ma zawsze zapewnione powodzenie w życiu, gdyż powodzenie zależy właśnie od tych cech charakteru, jakie się kształtują przez sport.

Dzięki sportom wykształcają się również te cechy charakteru, jakie nadają człowiekowi wartość jako członkowi społeczeństwa. Sportowiec jest człowiekiem uspołecznionym, zdolnym do zbiorowej akcji, jest dobrym kolegą i towarzyszem niezawodnym, zawsze gotów dopomóc w ciężkiej chwili innym. Przez swoją ambicję sportową i przez pracę nad sobą celem poprawy swojej kondycji sportowej staje się wzorem dla innych, chętnie naśladowanym zwłaszcza przez młodszych. Stąd pochodzi zaraźliwość sportu i podniesienia poziomu kultury ogólnej zależnie od uprawiania sportów.

Łatwo jest pozatem przewidzieć jakie korzyści społeczne przynosi uprawianie sportu przez młodzież robotniczą i rzemieślniczą. Sport odciąga od szynku i domu rozpusty. Pijaństwo tak często uprawiane dawniej przez młodzież pracującę staje się zjawiskiem coraz to rzadszem. Kto rozsmakował się w sporcie, ten na szynk niema czasu. Zresztą musi dbać o wyczyn sportowy, a ten jest nie do pomyślenia, jeśli sportowiec zagląda do kieliszka. Zmniejszenie alkoholizmu i chorób wenerycznych idzie w parze z rozwojem sportów i z ich rozpowszechnieniem.

A wreszcie zdrowie sportowca. Stawiam to na ostatnim planie, gdyż sportowiec najczęściej nie myśli o tem, troska o zdrowie rzadko kiedy stanowi pobudką do uprawiania sportów. A jednak korzyść dla zdrowia zwykle jest olbrzymia. Przebywanie choćby przez krótki czas na świeżem powietrzu na świetle i słońcu, zamiast w dusznej zapylonej izbie lub warsztacie jest niesłychanie ważne dla zdrowia i zmniejsza

w znacznej części niebezpieczeństwa zapadania na wszelkie choroby, jakie zrosły się niejako z klasą robotniczą i jakie w szybkim tempie prowadzą do zwyrodnienia i przedwczesnej śmierci.

A więc ze wszech miar uprawianie sportów przez młodzież roboczą i rzemieślniczą należy uważać za wskazane. A i dla starszych przydałałoby się to również. Jedyny warunek aby sport był odpowiednio do potrzeb dobrany.

Dobór odpowiedniego sportu dla pracującego fizycznie jest rzeczą trudną, znacznie trudniejsza niż dla pracownika umysłowego. Doradcą w wyborze sportu musi być lekarz, obeznany dobrze zarówno z warunkami pracy danego osobnika, jak i wszystkiemi możliwemi gałęziemi sportu.

Przed daniem porady lekarz musi się zastanowić nad rodzajem i stopniem zmęczenia fizycznego i umysłowego przy pracy zawodowej, aby dopasować odpowiednią pracę sportową. Nieodpowiednią rzeczą jest, jeśli człowiek pracujący przez cały tydzień siedząco np. krawiec lub szewc pojedzie w niedzielę kajakiem, zachowując tę samą pozycję, co przy pracy codziennej. Źle jest również, kiedy kowal dźwigający ciągle ciężki młot obierze sobie jako wypoczynek dźwiganie ciężarów. Można tu dokonać znacznie lepszego wyboru i doradzić tego rodzaju ćwiczenia cielesne, które będą zatrudniały inne grupy mięśniowe, odciągając krew od narządów zmęczonych tygodniową pracą i dając im zasłużony wypoczynek.

Jeśli zecerowi zajętemu stale uważnem wyszukiwaniem odpowiednich czcionek, a przytem pracującemu w pozycji stojącej, pozwolimy na to, żeby w chwilach wolnych od zajęć uprawiał szermierkę, to popełnimy błąd zasadniczy, gdyż szermierka polega również na pracy wyszukiwania błędów przeciwnika, a więc zajęte są te same ośrodki psychiczne co i przy pracy zawodowej, a przytem do całodziennego zmęczenia nóg przy pracy zawodowej dołącza się nowe zmęczenie i może przynieść poważną szkodę dla zdrowia.

Doświadczony lekarz w poradni sportowej doradzi zawsze najlepiej i racjonalnie dobrany sport przyniesie istotną korzyść dla zdrowia poza innemi korzyściami, płynącemi z uprawiania sportów.

Należy jednak pamiętać, że korzyść ze sportów może być tylko wtedy, kiedy sport jest uprawiany racjonalnie. Najlepiej dobrany sport może być uprawiany źle. Nieumiejętny trening sportowy większą krzywdę może wyrządzić ustrojowi niż nadmierna praca zawodowa. Musi być przeto stała kontrola, nieustanny nadzór lekarski, który pozwoli wykryć w porę objawy przemęczenia i przetrenowania i uchronić przed uszkodzeniem ustroju. Nadzór taki może być przeprowadzony w ośrodkach wychowania fizycznego, których coraz to więcej powstaje w kraju.

Zresztą liczne już u nas ośrodki zdrowia chętnie przyjmują na siebie rolę poradni sportowej z wielką korzyścią dla sprawy.

Sporty więc mogą i powinny być uprawiane przez ludność pracującą fizycznie, konieczny jest jednak staranny nadzór lekarski.

Doc. Dr. Ludwik Zembrzuski.

Zarazy morowe w Polsce.

Pod nazwą „zaraza morowa" rozumiano w dawnej Polsce różne schorzenia zakaźne, jako to: tyfus, złośliwe postacie grypy, złośliwie przebiegającą kiłę (syfilis), trąd oraz właściwy mór czyli dżumę. Sądząc z opisów, najczęstszą z tych chorób zakaźnych, występujących epidemicznie, bywał jednak mór, zwany też „powietrzem", zabierającem najwięcej ofiar i szerzącem wśród ludności niezwykłe przerażenie i panikę. Świadczy o tem dotychczas śpiewana pieśń kościelna błagalna do Boga, a mianowicie ustęp: „*od powietrza*, głodu i wojny zachowaj nas Panie"!

Pierwsze epidemje moru w Polsce pojawiły się już w 9-ym stuleciu i trwały do końca 18-go wieku, wykazując największe nasilenia w 16 i 17 wiekach. W wieku 19-ym nie spotykamy już na ziemiach polskich moru (dżumy), chociaż wybuchał on wówczas w południowo-wschodniej Rosji i jeżeli nie został stamtąd do nas zawleczony, to dzięki postępom w Polsce na polu higjeny i zwalczania chorób zakaźnych. Epidemje zarazy morowej w dawnej naszej Rzeczypospolitej powstały po klęskach nieurodzaju, szarańczy, powodzi, po długotrwałych wyniszczających kraj wojnach, po napadach tatarskich, a więc po czynnikach, powodujących głód i nędzę wśród szerszych warstw zwłaszcza ludności uboższej. Zaraza przenikała też do Polski z innych krajów Europy, gdzie nieraz szerzyły się gwałtownie, np. z Niemiec, Rosji, Czech, Węgier, a nawet z dalszych okolic, z brzegów morza Czarnego i Śródziemnego, zanoszona przez kupców, handlujących z Rzeczypospolitą, przez towary zwłaszcza wyroby skórzane, sukienne, futra i t. p.

Śmiertelność od moru bywała bardzo wysoka. Np. w 16-ym wieku w stolicy państwa Krakowie zmarło według starych kronik w ciągu jednej epidemji 20.000 osób, na Wołyniu—60.000 ludzi, a należy pamiętać, że zaludnienie ówczesne nie było tak gęstem jak obecnie. Spustoszenie sprawiane przez zarazy morowe miało miejsce wśród wszystkich warstw społecznych — od najbiedniejszych do najbogatszych, nie oszczędzając kapłanów, lekarzy i cyrulików. Zdarzało się podczas naj-

silniejszych epidemij, że lekarze i księża, odwiedzający chorych na mór, zarażali się nim i umierali wcześniej od samych pacjentów Tu też „powietrze“ wzbudzało zwykle powszechny strach i panikę: król i możni panowie z całemi dworami opuszczali swe rezydencje i uchodzili do bardziej oddalonych miejscowości, mieszkańcy miast i wsi porzucali gromadnie swe siedziby, uciekając z całym dobytkiem jaknajdalej i pozostawiając na miejscu niedołężnych, ciężko chorych i nędzarzy, którymi właściwie nikt nie miał się opiekować. Wogóle w dawnej Polsce za najlepszy sposób uniknięcia zarazy uważano ucieczkę do lasów, mawiając: „wnet wyjść, daleko uchodzić, nie rychło wracać“. Nic dziwnego, że w tych warunkach i przy takich nastrojach ludności wybuch zarazy morowej paraliżował niejednokrotnie na czas pewien całe życie polityczne, społeczne i umysłowe. Sejmy były przerywane lub odkładane, wyprawy wojenne nie dochodziły do skutku lub bywały z konieczności zakończone wcześniej niż tego wymagały okoliczności; sądy przestawały funkcjonować, administracja ulegała dezorganizacji, zebrania, targi jarmarki bywały poniechane; na wyższych uczelniach profesorowie zawieszali wykłady i wyjeżdżali, młodzież akademicka rozpraszała się, — słowem życie publiczne zamierało. Uroczysty pogrzeb królowej Anny, małżonki króla Zygmunta III Wazy, zmarłej w r. 1599, musiał być odkładany przez cały rok z powodu panującej wówczas w Polsce strasznej zarazy morowej. Masowe wędrówki dworów królewskich i ludności, uciekającej przed zarazą i przenoszącej się z miejsca na miejsce w miarę rozwoju epidemji, przyczyniały się do rozprzestrzeniania moru po całym kraju, ogarniając go nieraz jak pożar.

Początkowo przyczyn wybuchu „powietrza“ upatrywano w karze Boga za grzechy, za życie niemoralne, za chciwość bogaczy, za kacerstwo. Poza tem mór przypisywano upiorom, wilkołakom, djabłom, rzucaniu czarów; pojawianie się epidemji wiązano ze zjawiskami atmosferycznemi i kosmicznemi np. z silnemi powtarzającemi się burzami, mgłami, z zaćmieniami słońca i księżyca, z ukazywaniem się komet i t. p. Następnie nie bez pewnej słuszności mór przypisywano klęskom głodu, zmuszającego ludność ubogą do żywienia się liśćmi, korą drzew, nawet padliną. W okresie napadów tatarskich, podejrzewano tych barbarzyńców o zatruwanie wód i studzien, wreszcie, podobnie jak na całym zachodzie, oskarżano żydów o szerzenie zarazy morowej przez wydzielanie jakichś trujących substancyj i przez szerzenie wśród ludności zepsucia obyczajowego, sprowadzającego za to karę bożą w postaci moru. Stopniowo, w miarę rozwoju badań naukowych lekarskich, poczęto przytaczać jako przyczynę epidemij niestosowne pokarmy, zepsutą wodę do picia, wyziewy podziemne oraz wydobywające się z kloak i bagien i wód stojących, a najczęściej zepsute powietrze przez unoszą-

ce się w niem i roznoszone przez wiatry miazmaty czyli nieznane jeszcze lecz podejrzewane zarazki jako żyjątka szkodliwe, za ojczyznę, których uważano brzegi morza Śródziemnego, nie orjentując się wówczas, że ojczyzną dżumy bywały najwięcej Indje Wschodnie i że sprawcami tej zarazy są bakterje, odkryte dopiero w 19-ym wieku.

Za warunki sprzyjające rozwojowi epidemij uważano nędzę, brud, niechlujstwo, nadużywanie alkoholu i stosunków płciowych, uczucie strachu przed zachorowaniem, a niektórzy z autorów 16 i 17 wieku przypisywali też pewną rolę w tej mierze kobietom, które przez swą ciekawość w czasie moru, bieganie po sąsiadkach, rajcowanie i rozsiewanie nieprawdopodobnych plotek przyczyniały się do roznoszenia choroby i do powstawania tak bardzo niepożądanej paniki. Lekarze w 16-ym wieku wydali nawet przepisy specjalne, ujęte w 5 punktów, mające na celu zabezpieczenie się przed zarażeniem przez unikanie: 1) zmęczenia, 2) głodzenia się ale i nie przejadania „ciężkiemi" pokarmami, 3) surowych owoców i mocnych trunków, 4) kobiet t. j. stosunków płciowych i 5) zaduchów, stęchlizny i wiatrów, wiejących z miejscowości zarażonych.

Na mór zapadano zwykle nagle, wśród pozornie zupełnego zdrowia, przy dreszczach i wysokiej T^0, do czego przyłączały się wkrótce: wymioty, biegunka, zajęcie płuc i gruczołów limfatycznych, konwulsje, stan nieprzytomny i zimny pot, doprowadzając do zejścia śmiertelnego w znakomitej większości przypadków. Zdarzało się, że choroba trwała wszystkiego kilkanaście lub kilka godzin, a nawet podczas sroższych epidemij ludzie padali nagle, jak muchy na ulicach, w kościołach, na placach publicznych i przy drogach.

Wśród ogólnego przerażenia i zamętu szerzyły się zbrodnie i przestępstwa, panowały bezkarność i ogólne przygnębienie oraz bezradność wobec grozy klęski, dając ujście przesądom i ciemnocie. Szukano np. winowajców i znajdowano ich wśród niekiedy nawet Bogu ducha winnych osobników, którym groziły surowe kary doraźne lub z wyroków sądowych. Np. w Lublinie w r. 1711 podczas panowania dżumy oddano pod sąd wójtowski 3-ch grabarzy, posądzonych o rozmyślne szerzenie zarazy w celu wyzysku zapomocą maści, przyrządzonej z mózgu i z kiszek ludzi, zmarłych na tę chorobę. Chodziło mianowicie o to, że grabarze ci oskarżeni zostali o smarowanie takiemi maściami drzwi i klamek domostw lub o podrzucanie przepojonych niemi szmat żeby zarażać zdrowych mieszkańców, jakoby w imię tego, że kiedy nie będą ludzie umierali, to nie będą grabarze mieli co jeść. Wyrokiem sądu ci nieszczęsni trzej ludzie skazani zostali na śmierć, przyczem ucięto im najpierw ręce a potem głowy, tułowia zakopano na miejscu kaźni, a głowy i ręce zatknięto na pale i wystawiono na pokaz

na rozstajnych drogach. Ciekawym w tym smutnym procesie jest fakt, że jeden z oskarżonych przyznał się do tego, że znajdował się w ścisłych stosunkach z djabłem, co wywarło na sędziach wstrząsające wrażenie.

Walkę z zarazą morową w dawnej Polsce podejmowała sama ludność, lekarze i władze państwowe. Ludność poza domowemi lekami, pełnemi przesądów i zabobonów, zanosiła modły do Boga i do świętych pańskich o odwrócenie klęski, urządzała procesje i nabożeństwa, przyczem największą czcią otaczana Świętych Sebastjana i Rocha. Lekarze z początku, opanowani narówni z całą ludnością strachem przed zarazą unikali chorych, nawet opuszczali osiedla wraz z mieszkańcami, pozostawiając dotkniętych morem na pastwę losu. Z czasem pod wpływem wstydu, pod nakazem władz i w miarę rozwoju wiedzy lekarskiej, dającej sposoby i środki do zwalczania epidemij, opamiętali się i trzeba przyznać, że pełnili swe obowiązki z całem poświęceniem i oddaniem się. Na podstawie wskazówek opracowywanych przez lekarzy, władze państwowe zajęły się wydawaniem przepisów, mających na celu zapobieganie szerzeniu się moru. W 17-ym wieku nakazane zostały sposoby wykrywania i usuwania źródeł zarazy przez zgłaszanie zachorowań władzom, przez przeprowadzenie odosobnienia zdrowych od chorych i przez stosowną propagandę. Zalecano np. budowanie za miastem osobnych lazaretów tymczasowych dla zapadających na mór, zaopatrzonych w środki lecznicze i osobny personel sanitarny; nakazywano usuwanie i zakopywanie wszelkich nieczystości, palenie zarażonych drewnianych domów, a wietrzenie i bielenie murowanych po usunięciu z nich mieszkańców; zakazywano zebrań i zabaw publicznych oraz targów; stosowano kwarantanny; uregulowano grzebanie zwłok i t. p. Do wprowadzenia w życie i do czuwania nad wykonywaniem tego rodzaju rozporządzeń powołani byli w miastach specjalni urzędnicy t. zw. „burmistrze powietrzni"; w stolicy wybierani oni byli przez samego króla, co dowodzi jak ważne misje im powierzono. Jeżeli wyżej wymienione zarządzenia nie zawsze i nie wszędzie odnosiły pożądany skutek, to należy to zjawisko przypisać temu, że nie znano jeszcze prawdziwych sprawców zarazy t. j. odnośnych zarazków i ich właściwość, a trudno jest walczyć z wrogiem, którego się nie zna; powtóre stan kultury ogólnej znajdował się w Polsce podówczas na bardzo jeszcze niskim poziomie i wobec tego najlepsze zamiary władz pozostały często bez wyniku wskutek nierozumienia przez ciemny ogół doniosłości nakazów sanitarnych; wreszcie nie bez poważnego wpływu na powstawanie i szerzenie się moru w dawnej Rzeczypospolitej Polskiej bywały prawie nieprzerwanie ciągnące się wojny, wyniszczające kraj i ludność, powodujące głód i nędzę, zwłaszcza w w. 17-ym wojny z Rosją, Turcją, kozackie

i szwedzkie, po których całe prowincje pustoszały nietylko od ognia i miecza, lecz i od podążających wślad za niemi moru i innych epidemji.

Dr. St. Stańczak (Łódź).

Wybór zawodu a zdrowie.

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Jan Kochanowski.

Wybór zawodu bardzo często jest dziełem przypadku: młodzież po ukończeniu szkoły powszechnej idzie do pracy, którą wykonuje jej ojciec lub ktoś z otoczenia, w ostatnich zaś czasach bezrobocia — gdziekolwiek „byle pracować".

Ci zaś, którzy mogą wybierać, kierują się względami zdobycia możliwie wysokiego zarobku i względami klasowo-towarzyskiemi. Wybór zawodu, dokonany pod kątem widzenia „ile będę zarabiał?", musi prowadzić do wielu rozczarowań, a pozatem wyrządza niejednokrotnie szkody fizyczne, gdyż, nie znając swego stanu zdrowia lub nie bacząc nań, przystępuje się do zawodu, do którego nie ma się odpowiednich sił i zdrowia.

Pierwszemi ofiarami chorób zawodowych, cierpień, których bezpośrednią przyczyną jest sam zawód, są ludzie słabi, mało odporni. Ludzie tacy, podjąwszy np. pracę, związaną z fabrykacją ołowiu lub rtęci, prędzej, niż inni ich koledzy, dobrze zbudowani i rozwinięci, ulegają wpływowi tych trucizn, szybko zapadają na zdrowiu, tracąc możność zarobkowania. Dotyczy to również zawodu szlifierza, w którym gruźlica zbiera swoje pokłosie w pierwszym rzędzie wśród osobników słabych.

Wybór zawodu bez uwzględnienia stanu zdrowia sprawia poza tem, że ukryte, ledwie zaznaczone ułomności, skłonności i cierpienia przeistaczają się w choroby, gdy zawód obrany wymaga wytężonej pracy tych nadwątlonych narządów.

Osobnik za spłaszczoną stopą, skłonnością do żylaków goleni, wkrótce zacznie niedomagać i nieraz musi przerwać pracę, gdy zostanie listonoszem, gońcem, policjantem, którzy muszą dużo chodzić i stać.

Zawód wreszcie, nie odpowiadający usposobieniu, temperamen-

towi osobnika, nuży, wyczerpuje, przyprawia niekiedy o chorobę nerwową.

W statystyce przyczyn wielokrotnych nieraz zmian zawodu w życiu stan zdrowia stoi na jednem z pierwszych miejsc. Dokładna więc jego ocena przed przystąpieniem do pracy jest konieczna, uchronić bowiem może niejednego przed utratą zdrowia, kalectwem — zaoszczędzi wiele niepotrzebnych wysiłków i rozczarowań. Ekonomja sił i zdrowia, któremi tak się dziś szafuje, nakazuje, by świadectwo zdrowia było wymagane, jak w szkole—świadectwo szczepienia ospy, przy przyjęciu do jakiejkolwiek pracy.

Doniosłość tego postulatu znalazła swój wyraz w okólniku Związku Kas Chorych z dnia 17.I.1933 polecającym badanie lekarskie wszystkich nowoprzyjętych do pracy młodocianych. Badania te przeprowadzają lekarze Ubezpieczalni Społecznaj (b. Kasy Chorych), a w większych ośrodkach przemysłowych (17 miast) specjalne Komisje badania młodocianych

Badanie lekarskie jest tem bardziej konieczne, że wiele ludzi zdrowo wyglądających mają niejednokrotnie niedomagania, o których nie wiedzą, a które jednak dużą rolę w przyszłej ich pracy mogą odegrać.

Lekarze na każdym kroku stykają się z faktami, że nawet ciężko chorzy nie oceniają stanu swego zdrowia, przychodząc zaś do lekarza, podają skargi czasem banalne — zupełnie nie stojące w związku z właściwem, daleko posuniętem cierpieniem.

Istnieje poza tem druga kategorja ludzi — przewrażliwionych, którzy, zwłaszcza po przebyciu jakiej ciężkiej choroby, upatrują w sobie cierpienia, wykluczające zdolność do pracy. Ludzie ci, uważający się i uważani za słabych, ograniczają się, gdy mogą, nie pracują wcale. Zmuszeni zaś okolicznościami do pracy, takiej zwłaszcza, która ich zupełnie nie interesuje, wyczerpują się nerwowo. Zdecydowana opinja lekarza, upewnienie się co do stanu zdrowia, poparte zwłaszcza obudzeniem się zainteresowań, wytyczenie celu w życiu przez dobór odpowiedniego zawodu oddaje niekiedy bardzo cennych ludzi społeczeństwu, im samym zaś przywraca zdrowie i radość życia.

Rola lekarza przy wyborze zawodu sprowadza się nietylko do oceny wrażliwości zmysłów i zdrowia, które choć bardzo ważne, mogą być stanami przejściowemi, nie można więc tylko na nich budować całej przyszłości człowieka.

Gruźlica gruczołów chłonnych, tak częsta w wieku dziecięcym, wyleczona, może nie mieć żadnego wpływu na późniejsze życie. To też, zwłaszcza przy badaniu młodzieży i kwalifikowaniu do zawodu, licząc się z obecnym stanem zdrowia, staramy się ustalić, jaki wpływ psychofizyczny przedstawia dany osobnik.

Już w starożytności istniały próby klasyfikowania ludzi na zasadzie wspólnych cech. Jedna z nowszych klasyfikacyj (Sigaud), przyjmując za podstawę cztery instynkty, panujące w człowieku oraz związaną z niemi budowę, wyróżnia cztery typy ludzi: trawienny, oddechowy, mięśniowy i mózgowy. Typ mózgowy uległ w ostatnich czasach zakwestjonowaniu.

Stwierdzenie, do jakiego typu badany należy, ułatwia poradę, jaki zawód ma obrać — doświadczenie bowiem wykazuje, że przedstawiciele każdego zawodu tworzą grupy jednego typu.

Ślusarz np. przedstawia najczęściej *typ mięśniowy* (w klasyfikacji Kretchmera—typ atletyczny), charakteryzujący się harmonijną budową całego ciała oraz grubemi kośćmi, dużemi mocnemi rękoma. Wśród dziewcząt grupa mięśniowa daje większość służby domowej. Budowę tę wykazują najczęściej wybitni sportowcy, a zwłaszcza bokserzy. *Grupę oddechową* o smukłej postaci, długiej klatce piersiowej, owalnej twarzy, długiej szyi, profilu długo-nosowym, reprezentują stolarze i krawcy. Kretchmer ludzi tego typu nazywa astenikami. Fizycznie wątli — duchowo zamknięci w sobie — są często bardzo wartościowi. Wybitnie twórcze jednostki na polu nauki i sztuki wykazuje ten typ budowy. Dziewczęta podobnej budowy obierają zawód krawiecki.

Typ trawienny (pykniczny) wyróżnia się kształtami zaokrąglonemi, kończyny ma niezbyt długie, klatkę piersiową krótką, duży brzuch, twarz szeroka ma kształt pięciokąta, zwróconego wierzchołkiem ku dołowi. Typ ten ze względu na rozliczne zainteresowania, dużą energję życiową i przedsiębiorczość spotyka się we wszystkich zawodach. *Typ mózgowy* przy dość delikatnej budowy kości, wzroście niezbyt wysokim, posiada stosunkowo dużą głowę o silnie wyrażonem, wysokiem czole. Młodzież tego typu obiera najczęściej zawód pracowników biurowych i handlowych. Najczęstszymi okazami tego typu są nauczyciele.

Ogół ludzi paza tymi „czystymi" typami przedstawia wiele typów mieszanych, ktore swoją wartością życiową górują nad niemi.

Zadaniem lekarza — doradcy zawodu jest określenie, do jakiego typu badany należy i tem się kierować powinien w miarę możności przy decydowaniu o zdolności do zawodu. Wrazie stwierdzenia pewnych braków fizycznych należy raczej szukać sposobów ich powetowania przez leczenie, gimnastykę i t. d., aniżeli odwodzić od zawodu, który z powodu odziedziczonych cech najbardziej danemu osobnikowi odpowiada, zwłaszcza, gdy sam wyraża życzenie zgodne ze swą fizyczną budową.

Rolę doradców przy wyborze zawodu od dawna i dziś jeszcze spełniają nauczyciele i kapłani, troskliwi o los osobisty i zawodowy

wychowanków. Każdy z nas zna przykłady ludzi nieraz na wybitnem stanowisku, którzy swym wychowawcom zawdzięczają całą drogę życia.

Szalony rozwój gospodarczy świata ostatnich czasów, zróżnicowanie warsztatów pracy, naukowa jej organizacja z jednej strony, powstanie zaś nowej gałęzi wiedzy — Psychotechniki, badającej jakościcowo i ilościowo zdolności ludzkie i stusunek ich do poszczególnych zawodów z drugiej strony, wraz z postępem nauk lekarskich, dążących do zapobiegania chorobom, oddały poradnictwo zawodowe w ręce ludzi, mających specjalne w tym kierunku przygotowanie.

Cała Europa usiana jest siecią Poradni Zawodowych. Za przykładem zagranicy otworzono w szeregu miast polskich poradnie, których dewizą pracy jest hasło: „Odpowiedni człowiek na odpowiedniem miejscu".

Młodzież, zgłaszająca się do Poradni Zawodowej, poddawana zostaje badaniu lekarskiemu. Rozpoczyna się ono od zebrania wywiadu rodzinnego, t. j. wiadomości, dotyczących stanu zdrowia rodziny badanego, chorób, przyczyny śmierci rodziców. Doświadczenie lekarskie poucza, że choroby umysłowe oraz epilepsja, syfilis może dziedziczyć potomstwo.

Gruźlica rodziców, nie będąc wprost dziedziczną, przenosić się może na dziecko i wskutek ciągłej styczności i niejednokrotnie być przyczyną słabego rozwoju dziecka.

Alkoholizm rodziców przynosi liczne, choć mało oceniane szkody potomstwu. Dzieci nałogowych pijaków są często niedorozwinięte fizycznie, umysłowo oraz wcześnie wykazują zwyrodnienie moralne (młodociani przestępcy).

Znajomość danych o rodzicach może być więc cenną wskazówką przy ocenie zdrowia kandydata do zawodu.

Duże znaczenie dla lekarza, doradcy zawodu, mają przebyte przez badanego choroby, to też w interesie młodzieży towarzyszyć im powinni do poradni rodzice — którzy dostarczyć mogą wiadomości o rozwoju, chorobach, skłonnościach dziecka.

Właściwe badanie lekarskie obok oceny zdrowia polega na pomiarach wzrostu, wagi, siły, zmęczenia, pojemności klatki piersiowej, badaniu zmysłów oraz pewnych badań specjalnych.

Wzrost człowieka odgrywa pewną rolę, jednakże wobec wielkiej ilości istniejących zawodów najwyżsi i najniżsi mogą znaleźć zatrudnienie. Ludziom jednak zbyt wysokim odradzamy zawód fryzjera, zegarmistrza, szewca—bardzo niskim—murarza, wojskowego.

Waga ciała nie jest decydującą, o ile cały organizm jest zdrowy.

O ile bowiem zły stan odżywiania nie jest następstwem choroby, lecz braku środków do lepszego odżywiania, przez uzyskanie pracy dla takiego kandydata można stworzyć warunki do lepszego odżywiania się, a przez to poprawić stan jego sił fizycznych.

Mocnej budowy oraz dużej siły fizycznej wymagają zawody: kowala, kotlarza, górnika, garbarza; — gdy badany jej nie posiada, musimy skierować go do zawodów, nie wymagających wielkiej siły: fryzjera, krawca, drukarza, jednocześnie zachęcając do gimnastyki i odpowiedniego sportu. Podział, zresztą, na zawody ciężkie i lekkie jest dowolny: praca bowiem, np. biurowa, nie wymagająca dużego wysiłku fizycznego, może być męczącą dla człowieka doskonale rozwiniętego, gdy spełniać ją będzie bez zamiłowania, wbrew swemu wybitnie ruchliwemu usposobieniu. Przeciwnie, nawet wyczerpująca praca nie nuży, gdy nas interesuje.

Wiele zawodów rzemieślniczych wymaga dobrego wzrostu; gdy ktoś, mając bardzo słaby wzrok, zostanie zecerem, zegarmistrzem, krawcem, tkaczem, — osłabi wzrok do reszty, stać się może mimowoli sprawcą szkód materjału, maszyn, traci przez to posadę i zmuszony jest nieraz do zmiany zawodu.

Zdolność do pracy w wielu zawodach przywraca dobranie odpowiednich szkieł — są jednak zajęcia, przy których noszenie szkieł jest niedopuszczalne.

Bezpieczeństwo publiczne wymaga dobrego wzroku od szofera, maszynisty, tramwajarza.

Niemniej ważna jest w tych zawodach lokomocyjnych, oraz u chemików, farbiarzy zdolność *odróżnianta barw.*

Stwierdzono przytem, że nieodróżnianie pewnych barw, zwane popularnie daltonizmem, bywa tylko u mężczyzn, niewiasty nigdy tej wady nie wykazują.

Nie mniejszą rolę w szeregu zawodów odgrywa smak, powonienie, zmysł równowagi, słuch i mowa.

Na pierwszem miejscu wśród chorób ogólnych, stojących w związku z pracą zawodową stoi *gruźlica*, która codzień, zwłaszcza w wielkich miastach wiele ofiar pochłania.

Nazywają ją „chorobą proletarjatu", najwięcej bowiem szerzy się ona wśród warstw niezamożnych — wśród pracowników, spędzających znaczną część dnia w ciasnych, źle wietrzonych warsztatach, w niewygodnej pozycji (krawcy), wśród ludzi, pracujących w kurzu (pył mączny, kamienny, wapienny, metalowy). To też młodzież, pochodząca z rodzin gruźliczych, skłonnych do gruźlicy ze względu na specjalną budowę odciągać należy od zawodu kamieniarza, szlifierza, piekarza.

Jeżeli są wyraźne oznaki gruźlicy, lekarz nie zgodzi się na pracę,

choćby w chwili badania jeszcze nie był o niezdolności do pracy przekonany, a istnieje podejrzenie, że w danych warunkach pracy nastąpi pogorszenie stanu zdrowia.

Wpływ pracy fizycznej odbija się wyraźnie na czynności serca. Póki jest ono zdrowe, podołać może znacznej nawet pracy, objawy zmęczenia serca mijają szybko. Częste jednak, znaczne wysiłki prowadzić mogą do stałego przemęczenia i niedomogi serca. Stan ten występuje łatwiej, im serce z natury jest mniej odporne, a więc wszelkie przebyte choroby serca, choroby zakaźne, nadużywanie alkoholu i tytoniu usposabiają do przemęczenia serca. To też osoby z wadami serca nie nadają się do zawodów wymagających dużej siły fizycznej (tragarz, kowal), nie mogą dużo chodzić pod górę (listonosz, agent), jeździć na rowerze (gorzej chłopcy na posyłki).

Nie mniej ważny dla pracy człowieka jest *stan kręgosłupa rąk i nóg*.

Zawody, wymagające pracy w pozycji stojącej, oraz dźwigania ciężarów (piekarz) powodują wygięcie pleców, zapadnięcie klatki piersiowej, wygięcie kolan do środka, t. zw nogi piekarskie, spłaszczenie stóp. To też osobnicy o słabej budowie kośćca, a zwłaszcza wykazujący wady postawy, trudne do usunięcia, nie nadają się do tych zawodów.

Każdy człowiek ma właściwy sobie sposób „trzymania się", t. j. postawę, tak samo, jak sposób chodzenia lub charakter pisma.

Wzorem amerykańskim, oglądając z profilu badanego, zwracamy uwagę na zachowanie się krzywizny kręgosłupa, ustawienie głowy, klatki piersiowej, brzucha i kończyn dolnych i odróżniamy cztery postawy: A—b. dobrą; B—dobrą; C—złą; D—b. złą.

Stwierdzając błędy postawy kandydata do zawodu, musimy nietylko uświadomić danego osobnika, na czem błąd polega, najlepiej przez pokazanie rysunku z właściwą mu postawą, lecz pouczyć, jak wielką rolę odgrywa tu przyzwyczajenie i że przez długi cierpliwy wysiłek prawidłowego trzymania się można osiągnąć stopniowo poprawność, postawę B lub nawet A, tak ważną dla zdrowia i ujmującej powierzchowności, która niekiedy decyduje o powodzeniu w pracy zawodowej.

Doniosłą rolę w niejednym zawodzie odgrywa stan skóry. Człowiek, który cierpi na stałe silne pocenie rąk ze zrozumiałych względów nie powinien zostać kucharzem, fryzjerem, tapicerem, modystką.

Praca zawodów, w których stykać się trzeba z chemikaljami, rdzą, kurzem, smarami powodować może choroby skórne u wrażliwych te więc zawody wymagają skóry zupełnie zdrowej i odpornej.

Wygląd zewnętrzny badanego, porządek, czystość, stan obuwia, rąk i paznokci, uczesanie jest doskonałą okazją do pouczania zwłaszcza tych, którzy chcą obrać zawód, wymagający stykania się z klijentami,

że powodzenie całego życia zależeć może od ujmującej powierzchowności, a drobiazgowa czystość fryzjera, kupca, cukiernika jest równie niezbędna, jak znajomość zawodu.

Wielką uwagę zwraca się na stan nerwowy badanego. Stwierdzenie poważnej a ukrytej choroby nerwowej uchronić może niejednego od wypadków przy pracy, a nawet śmierci.

Potrzebna tu jest pomoc ze strony kandydata do zawodu, który dokładnie i szczerze podać winien ukryte cierpienia.

Wielu ludzi kryje się, że cierpi na drgawki—epilepsję—chwilowe zamroczenie świadomości. Ludzie ci pod żadnym pozorem nie mogą być lotnikami, szoferami, maszynistami, kominiarzami, przypłacić to bowiem mogą okaleczeniem lub życiem, a innych narażają na niebezpieczeństwo.

Ludzi bardzo wrażliwych, łatwo wyczerpujących się ochronić należy przed zawodami, wymagającemi zimnej krwi (zawody lokomocyjne) od pracy wśród zgiełku, pracy nocnej przy silnych bodźcach świetlnych.

Poradnictwo zawodowe spełnia rolę drogowskazu nietylko dla ludzi zdrowych, niesie pomoc i radę kalekom, którzy upośledzeni od urodzenia lub przez choroby czy wypadki nie są w pełni sił i zdrowiu, nie wiedzą, czy na cośkolwiek przydać się mogą.

Dokładne zbadanie pozwoli nawet przy słabym stanie zdrowia, licznych niedomaganiach i kalectwie wybrać pracę, którą będzie mógł spełniać z korzyścią dla siebie i innych. (Praca dla niewidomych — masażyści i t. p).

Żywym dowodem potrzeby Poradnictwa dla tych ludzi są dość liczne zgłoszenia, fizycznie upośledzonych do Poradni Zawodowej.

Numer następny zawierać będzie artykuły o kuchni jarskiej i racjonalnem odżywianiu, o tem jak wzmocnić system nerwowy, o nałogach dzieci szkolnych, o bezsenności, zagadnieniu jąkania się, o tem jak oszczędzać serce i wiele innych.

Prof. Dr. Paweł Gantkowski (Poznań).

O znachorstwie i znachorach.

I

„Najwięcej jest w świecie — lekarzy" mówi się ogólnie w życiu codziennem, mając na uwadze nie *lekarzy* w ścisłem tego słowa znaczeniu, lecz wszystkich tych, którzy w razie choroby przychodzą do pacjentów z dobrą radą. I tak radzą jedni tego lub innego lekarza, drudzy takie, czy inne lekarstwo, lub też tego czy innego tajemniczego znachora, który na podstawie jakiejś „siły nadprzyrodzonej" wszystkie choroby, nawet te nieuleczalne, rzekomo najpomyślniej leczy. Dla czego tak się dzieje? Otóż chory (którego język czeski trafnie mianem „niemocny" (némocny) określa) jest naprawdę słabym, chwiejnym, a pragnącym pomocy otoczenia; łatwo zatem, o ile jest bezkrytycznym, niejednokrotnie niepowołaną, a częstokroć szkodliwą dla siebie radę przyjmuje. Narzuca się jednakże znowu pytanie, czy każdy, dający jakąś radę choremu swego otoczenia, jest znachorem? Nie -- jest on raczej, o ile udzieli nieobojętnej dla chorego rady lub nieobojętne, silnie działające lekarstwo u niego zastosuje i tem mu fizyczną przynosi szkodę i stan chorobowy pogarsza, *partaczem* lekarskim; natomiast *znachorem* jest ten, który z całą świadomością, nie mając żadnego zawodowego wykształcenia, dla własnego *zysku* (a więc nie bezinteresownie) zajmuje się leczeniem chorych, posługując się przeważnie niewinnemi lekami n. p. ziołami, i czesto biorąc do pomocy środki tajemnicze, jak używanie słów modlitwy, stwarzanie nastrojowego środowiska, używanie specjalnych ruchów rąk, zastępujących t. zw. „magnetyzowanie", patrzenie w oczy, puszczanie w ruch maszynki elektrycznej, raz po raz i sprowadzanie hypnozy, czyli sztucznego, narzuconego snu, w którym stosować można lepiej sugestję.

Jakież są tedy powody, które ułatwiają tak widocznie szerzenie się znachorstwu, tak dawnemu, jak dawną jest wogóle nauka lekarska? Czyjaż to wina? Czy nauki lekarskiej, że może zanadto się zasklepia w granicach swych badań i dociekań, nie przyjmując w leczeniu możliwie niczego od ludzi niezawodowych, czy też leczącej się publiczności, nie umiejącej się na sprawę „leczenia" zapatrywać bezstronnie i wierzącej łatwo we wszystko, co czyta i słyszy?

Nauce lekarskiej zarzutu jednostronności na ogół robić nie można, przyczem otwarcie przyznać trzeba, że dawnemi czasy, gdy jeszcze nie znano tak dobrze nauk przyrodniczych, chorowało lecznictwo na „chemizm" i z pewną słusznością środki jego lecznicze *łacińską* zwano kuchnią.

W obecnych jednakże czasach, mianowicie w ostatnich dziesiątkach lat, w których żyjemy, ma się sprawa zupełnie inaczej, bo środki lecznicze naukowej medycyny pochodzą ze *wszystkich* działów nauk przyrodniczych, a więc fizyki, chemji, botaniki, zoologji, tak, że śmiało twierdzić można, że nauka nasza żadnego środka leczniczego nie potępia, każdego się chwyta, byle tylko chorobę usunąć, lub, co najmniej, choremu w cierpieniach ulżyć; tem jednakże nadaje sobie ona należytą powagę, że wszystkie środki lecznicze wpierw na podstawach naukowych bada, i na rzetelnych wynikach doświadczeń naukowych się opiera. Nie ulega wątpliwości, że i w medycynie naukowej zajść mogą pewne przeoczenia, pewne pomyłki, czy niedociągnięcia, które nowe jakieś odkrycie wobec tak silnie naprzód postępujących biologji, fizjologji, czy bakterjologji, zmienia lub usuwa, to jednakże stanowczo podkreślić należy, iż *zawsze* w medycynie naukowej była, jest i będzie hasłem niewzruszonem zasada genjalnego lekarza — filozofa *Hippokratesa* „nihil nocere" czyli „nie zaszkodzić niczem choremu", badać więc zawsze najsumienniej chorego, stosować u niego środki lecznicze, wpierw wypróbowane, niczego w lecznictwie za niewzruszony dogmat nieuważać, raczej wszystko krytycznie do środków leczniczych, zawsze w świetle nauki, przyjmować, zawsze badając i pogłębiając naukę o tajemnicach ustroju ludzkiego.

I w tem tkwi bodaj zasadnicza różnica pomiędzy *znachorami*, tak często wręcz szkodzącymi choremu, bo nie mającymi pojęcia o etjologji, i istocie schorzeń, a *lekarzami*, którzy na podstawie *wiedzy lekarskiej*' osiąganej jedynie drogą długich studjów i rozszerzanej później doświadczeniem życiowem i zawodowem, leczą i lecznicze stosują środki.

Lecz jest jeszcze jedna różnica, bardzo ważna, bo wyjaśniająca ten niejednokrotnie reklamowany efekt *wyleczenia* jakiejś choroby przez *znachorów*, a mianowicie ta, że lekarz — w przeciwstawieniu do znachora — nauczył się na uniwersytetach *niezachwianej prawdy*, że nie *on* leczy chorobę, lecz jedynie *pomaga* do jej wyleczenia ustrojowi, który posiada cudowną siłę samopomocy, czyli ostatecznego wyleczenia się. Od najdawniejszych bowiem czasów ustalała medycyna naukowa zasadę: „medicus curat, natura sanat", czyli „lekarz leczy, a natura wylecza". Zasadę tę można przystępnie kilku przykładami objaśnić. Otóż gdy n. p. lekarz głęboką ranę po odpowiedniem przygotowaniu zaszyje i opatrzy, a zabliźnienie jej gładko w pewnym czasie nastąpi — to właściwie nie on to sprawił: utorował raczej jedynie ustrojowi *drogę* do gojenia, usuwając nieczystość z rany i zbliżając jej brzegi do siebie; potem zaś zadziałała niepodzielnie *samopomoc* ustroju. Tkanki bowiem wydzieliły płyn lepki ze siebie, utworzył się zlep przy brzegach rany, a białe ciałka krwi otoczyły go wałem ochronnym i podały sobie jakoby ręce z jednej ku drugiej stronie i przygotowały kanały do przyszłego krwiobiegu. To znowu

lekarz, wykonując operację w tak zwanem zapaleniu ślepej kiszki, usuwa jedynie źródło zakażenia, zapalony wyrostek robaczkowy, pozostawiając *właściwe* wygojenie się siłom samopomocy ustroju; przy złamaniu zaś kości lekarz przez celowe unieruchomienie kończyn stwarza odpowiednie warunki dla tworzenia się kostnicy, czyli *kostnego zlepu* fragmentów, odbywającego się znowu *tylko* siłą samoleczenia się ustroju. Również pomoc lekarska przy porodach, chorobach wewnętrznych, zakaźnych (przez szczepienie ochronne), wogóle w jakichkolwiek warunkach stosowana — jest zawsze tylko *pomocą*, umożliwiającą *pośrednio* wyleczenie się samoistne chorego ustroju. Jasną jest przytem rzeczą, że lekarze, jako indywidualnie nie równi zawodowcy, w nierówną miarę wiedzy i doświadczenia uposażeni, z nierównym często wynikiem tę pomoc będą stosować, jednakże nie wyłamują się na ogół z tego wyżej określonego prawa *Hippokratesa*, by choremu w niczem nie szkodzić.

Z drugiej strony jest siła samoobrony i samoleczenia się choroby w ustroju tak wielka niejednokrotnie, iż mimo hamowania jej (jak to często zabiegi i rady znachorów czynią) wyleczenie się *samoistne* ustroju nastąpi, co przeważnie sprzyja „cudownym" uleczeniom schorzeń przez znachorów i ułatwia im cichą reklamę. I jest przytem rzeczą znamienną, że pacjenci, w ten sposób „wyleczeni" przez znachorów, niesłychany czynią rozgłos o tem w środowiskach, z któremi się stykają, natomiast ci, którzy polepszenia czy wyleczenia z logicznych powodów nie osiągają, nie mówią *nic* o leczeniu u znachorów, nie chcąc się zdradzać ze swej naiwności, czy też swego zawodu. Lecz jest jeszcze jeden szczegół, ułatwiający znachorom zdobywanie licznych pacjentów, polegający na tem, że mnóstwo ludzi podlega *sugestji życiowej*, że ulega urokowi tajemniczości, niezwykłości i nadziei uzyskania zdrowia drogą nieprawdziwą, lecz przygodną, drogą jakiegoś mistycyzmu „Mundus vult decipi, ergo decipiatur" czyli „świat chce być oszukiwanym, bywa zatem oszukiwanym" — brzmi stare, bardzo prawdziwe przysłowie, które nigdy nie przestanie być aktualnem, bo zawsze się ten objaw psychologiczny u ludzi każdej epoki powtarzać będzie. Do tej „sugestji" życia codziennego, o której wspominałem wyżej, często jeszcze w moich pogadankach powracać będę, w dzisiejszej jeszcze tylko wyjaśnić spróbóję, z jakich to typów znachorzy i partacze w lecznictwie się składają.

Wszystkich tych osobników podzielić by można na dwie wielkie grupy, mające znowu liczniejsze odcienia i pododdziały; mianowicie na 1) ludzi ambitnych, *fanatyków*, szczerze przekonanych o swem posłannictwie ratowania ludzkości, samouków, którzy intuicją i doświadczeniem głosili pewne metody lecznicze, czy zasady, często później nawet przez medycynę uznane, że wymienię wodolecznika *Pricssnitza*, *Schrotha*, stosującego po raz pierwszy głodową kurację, *X. Kneippa*, podającego *swój*

system leczenia wodę, Arnolda *Rickliego*, stosującego w sanatorjum, pierwszem tego rodzaju, kurację atmosferyczną, i na 2) zwykłych *wyzyskiwaczy*, którzy mają jedynie względy materjalne na celu, i wyzyskują niski poziom moralny i naukowy publiczności, znajdując wygodne, łatwe i nader zyskowne pole zarobkowania Tych jest *najwięcej* i ci są *najniebezpieczniejsi*, oni też świadomie lub podświadomie wywierają na swoich pacjentow silną *sugestję*.

C. d. n.

Dr. Z. G.

O zabiegach odmładzających.

Któż nie zna tego zespołu cech zewnętrznych i wewnętrznych, który nazywamy starością! Każdy organizm żyjący, czy będzie to człowiek, czy zwierzę, czy roślina, po osiągnięciu pewnego wieku zaczyna podlegać tym charakterystycznym przeistoczeniom, które czas niesie z sobą, wprawdzie powoli, ale w sposób pewny i nieunikniony. Stopniowo, u człowieka po 45 roku życia zaczynają zjawiać się objawy upośledzenia sprawności fizycznej i zdolności odbierania wrażeń zmysłowych. Ruchy powolnieją, mięśnie zatracają swą dotychczasową giętkość i sprężystość, sztywnieją stawy, słabnie wzrok i słuch, zaczynają wypadać zęby, włosy okrywają się siwizną. W miarę posuwania się z wiekiem zjawiają się różne dolegliwości ze strony narządów wewnętrznych, jak kaszel, zaburzenia w pracy żołądka i jelit, napady duszności, zaczyna szwankować i praca mózgu, pogarsza się pamięć, zanika zdolność do twórczych wysiłków umysłowych. W dalej posuniętym obrazie „zwiądu starczego" człowiek staje się niedołężnem, bezradnem stworzeniem, wymagającem stałej opieki ze strony otoczenia. „Starość nie radość", krótko stwierdza mądrość ludowa, podkreślając w tem zdaniu uciążliwość tego stanu i przykrości z nim związane.

Nic też dziwnego, że w umysłach wielu ludzi powstawało zagadnienie, czy starość jest stanem rzeczywiście nieuniknionym, a jeżeli tak, to czy nie dałoby się jego nadejście jak najbardziej odsunąć. Jeszcze ważniejszą do rozstrzygnięcia wydawała się kwestja, czy osobnikom z już wytworzonemi zmianami starczemi nie możnaby w jakiś sposób przywrócić utraconej zdolności.

I jedna i druga strona zagadnienia były przedmiotem licznych dociekań filozoficznych i badań praktycznych. Już lekarze starożytni

wiedzieli, że chcąc zachować młodość i siły w późniejszym wieku, należy unikać nadużyć, chorób, wyczerpujących wysiłków. Słuszność tej konieczności zachowania odpowiednich wskazówek higjeny osobistej potwierdzamy i dziś bez zastrzeżeń.

Właściwe „odmłodzenie" i zabiegi odmładzające mają już obecnie bogatą historję. Już w zamierzchłych czasach w Chinach podawano starcom dla odmłodzenia pewne wyciągi z narządów zwierzęcych, próby te czyniono w Grecji i Rzymie i Europie średniowiecznej. Opowieści fantastyczne Wschodu i nasze baśnie ludowe często wspominają o cudownych „wodach", czy „eliksirach", które miały przywracać zdrowie, młodość i energję twórczą. Podobne szczegóły znajdujemy między innemi w podaniach o Fauście i Panu Twardowskim.

Dopóki jednak medycyna i nauki przyrodnicze stały na niskim stopniu rozwoju, marzenia ludzi o zwalczaniu widma starości nie przekraczały granic fantazji. Wiek XX, wraz z całym postępem nauki i techniki wniósł w tę dziedzinę nowe zdobycze, pozwalając spodziewać się ziszczenia najbardziej nieprawdopodobnych dotychczas koncepcyj.

Na początku stulecia genjalny rosjanin Miecznikow wypowiada pogląd, że uwiąd starczy jest następstwem działania trującego na organizm człowieka drobnoustrojów, zamieszkujących kiszkę grubą. Według tegoż uczonego dużą rolę odgrywałyby tu także pewne komórki ustroju ludzkiego, które niszczą i pożerają (komórki żerne) słabnące wskutek wieku komórki mózgu. Środki lecznicze jednak, które Miecznikow zaproponował, a mianowicie określony sposób odżywiania i surowice lecznicze przeciwko komórkom żernym, okazały się niedostateczne i uległy zarzuceniu.

W latach powojennych sprawa odmładzania nabiera szerszego rozgłosu w związku z pracami dwuch lekarzy: Steinacha i Woronowa. Obaj badacze zastosowali sposób zabiegów krwawych (operacji chirurgicznych), poddając tym zabiegom narządy płciowe.

Tak zwane gruczoły płciowe, t. j. jądra u mężczyzn i jajniki u kobiet, uważamy zgodnie z dzisiejszemi poglądami naukowemi za fabryki o dwojakiej wytwórczości. Jedne z komórek gruczołowych służą do wytworzenia komórek płciowych, przeznaczonych na właściwą czynność rozrodczą, czyli wydanie na świat nowego człowieka. Drugi zespół produkuje substancje, zwane hormonami, które dostają się do krwi i wywierają doniosły wpływ na cały organizm. Od rodzaju tej wydzieliny—„dokrewnej"—zależy rozwój zewnętrznych oznak płci, jako też sam popęd płciowy i cały szereg innych właściwości ustroju żyjącego.

W okresie starzenia się gruczoły płciowe podzielają los wszystkich narządów, zanika popęd płciowy i zdolność rozmnażania. Liczni lekarze starożytni stali na stanowisku, że starość była czemś równo-

znacznem z wygaśnięciem czynności płciowej. Podobnie i według Steinacha i Woronowa, wcześniejsze czy późniejsze zjawienie się starości ma zależeć od tego jak zachowuje się praca gruczołów płciowych, i to tej części gruczołowej zwłaszcza, która odpowiada komórkom hormonotwórczym. Leczenie starości zatem musiałoby dążyć do podtrzymania lub ożywienia zanikającej czynności gruczołów płciowych.

Steinach w tym celu wykonywa operację, która ma na celu sprowadzenia zaniku tej części gruczołu u mężczyzn, która fabrykuje plemniki, ażeby umożliwić lepsze ukrwienie a wraz z tem i odżywianie odcinków o produkcji dokrewnej. Zabieg uskutecznia albo na jednej, albo na obu stronach.

Woronow stosuje metodę przeszczepienia gruczołów płciowych od innych osobników, gdzie gruczoły te pełnią swą czynność w sposób nienaganny. Wyniki wszelkich operacyj przeszczepiania tkanek są najlepsze, jeżeli przenosi się je albo u tego samego osobnika z jednego miejsca na drugie, albo przynajmniej od osobników należących do tego samego gatunku zoologicznego. U człowieka najpomyślniejszych rezultatów należałoby oczekiwać przy szczepieniu gruczołów ludzkiego pochodzenia. Jednak zdobycie właściwego materjału, aczkolwiek w zasadzie możliwie, w praktyce nastręcza dużo trudności. Dlatego też Woronow przeprowadza szczepienia zapomocą gruczołów usuwanych małpom, jako zwierzętom najbilżej stojącym człowieka.

Jakież są wyniki obu tych metod i czy mogą być one uważane za pewne w zwalczaniu starości lub przynajmniej niektórych z jej cech? Obaj autorzy mogą się dziś wykazać znacznem doświadczeniem skuteczności zabiegów, wykonywanych na zwierzętach i na ludziach. Wyniki niektórych operacyj były nader pomyślne i zachęcające do dalszych badań. Spostrzegano wkrótce po zabiegu znaczne ożywienie apatycznych dotychczas osobników, których członki ciała nabierały sprężystości, włosy napełniały się ponowie barwnikiem, powracał popęd płciowy.

Niebrak jednak, zarówno u samych twórców metody, jak i ich naśladowców i uczniów wyników niepomyślnych. Niejednokrotnie ustalano, że albo poprawa po operacji odmładzającej nie następowała, albo zjawiała się, lecz na bardzo ograniczony okres czasu. Niekiedy po takiej poprawie odnosiło się wrażenie, że starość postępuje jeszcze szybciej, podobnie być może, jak w lampie gasnącej z powodu braku nafty, gdy knot zostaje wyciągnięty ku górze: na moment jaśniejszy płomień i szybkie zagaśnięcie.

W chwili obecnej nie można jeszcze wypowiedzieć decydującego zdania o wartości zabiegów Steinacha i Woronowa. Jednak nie ulega wątpliwości, że nie może być mowy przy najpomyślniejszym wyniku o całkowitem przywróceniu młodości, czy przedłużeniu życia, można spodzie-

wać się tylko poprawy stanu ogólnego w postaci pozbycia się części niedomagań związanych z wiekiem i możności pracy zawodowej. I to jednak już byłoby sukcesem poważnym, gdyby nadzieje na skuteczność operacji odmładzającej zawsze się sprawdzały. Rzeczywistość zdaje się zaprzeczać tym zbyt optymistycznym przypuszczeniom.

Starość nie jest pojęciem jednolitem. Jej objawy i wystąpienie wiążą się z całokształtem organizmu człowieka, z warunkami bytu, pracą zawodową i przebytemi chorobami. U jednego osobnika na pierwszy rzut oka będzie się wysuwać zniedołężnienie fizyczne, osłabienie mięśni, przy dobrem zresztą zdrowiu i sprawnej pracy mózgu, u innego stwierdza się specjalnie zmiany ze strony mózgu — w postaci tego, co nazywamy otępieniem, gdy czynność innych narzędów będzie mniej lub więcej prawidłowa, u trzeciego wreszcie słabną przedewszystkiem narządy zmysłów lub zjawiają się dolegliwości ze strony serca itp. Umiejętność rozpoznania choroby jest zadaniem lekarza, jego zdanie też decyduje o wyborze metody leczniczej, czy byłaby to, operacja Steinacha i Woronowa, czy zastosowanie tych sposobów, jak zlecenia dietetyczne, zabiegi przyrodolecznicze itp., które nie mogą wprawdzie młodości przywrócić, ale niejednokrotnie sprowadzają znaczną ulgę w cierpieniach i umożliwiają pracę zarobkową.



Dział odpowiedzi redaguje Dr. med. JAN TRZEBIŃSKI.

Jak zaznaczyliśmy w prospektach, odpowiedzi udzielać będziemy wyłącznie Prenumeratorom naszego pisma.

Zd. J. z Łodzi zapytuje czy gruźlica kiszek jest tak samo udzielająca się jak suchoty płucne.

— Chory na gruźlicę kiszek jest zasadniczo mniej niebezpieczny dla otoczenia, niż suchotnik. Oczywiście, może on wydzielać z kałem zjadliwe zarazki gruźlicy podobnie, jak wydziela je z plwociną suchot-

nik. Różnica polega na tem, że kał ludzki wyjątkowo tylko podlega wysychaniu i następowemu rozpyleniu w powietrzu, gdy tymczasem z plwociną dzieje się tak niestety jeszcze bardzo często, wobec niewielkiego rozpowszechnienia zwyczaju spluwania do odpowiednich naczyń w celu późniejszego niszczenia plwociny. Jest to praktycznie ważny sposób przenoszenia się zakażenia, gdyż niepodobna przecież uchronić się zupełnie od wdychania zakażonego pyłu. Jeszcze bodaj większe znaczenie epidemjologiczne posiada przenoszenie się zarazków gruźliczych zapomocą t. zw. zakażenia kropelkowego. Każdy człowiek podczas kaszlu, kichania a nawet głośnego mówienia, wyrzuca zupełnie podobnie, jak rozpylacz, mnóstwo drobniutkich, niewidocznych gołem okiem kropelek śluzu z otworów oddechowych. Jeżeli człowiek ten jest chory na jakąś chorobę zakaźną, przebiegającą z zajęciem dróg oddechowych, to kropelki wyrzucanego przezeń śluzu roją się poprostu od zarazków. Bezpośrednie otoczenie chorego wdycha pływające w powietrzu pyłki śluzowe i zakaża się w ten sposób poprzez drogi oddechowe. Rzecz prosta, że na skórze, odzieży i t. p chorego mogą znajdować się zarazki gruźlicze, które z łatwością zapomocą kontaktu przenoszą się na zdrowego. Jest nam o wiele łatwiej uchronić się od zakażenia kontaktowego przez ścisłe przestrzeganie przepisów higjeny osobistej (przedewszystkiem skrupulatne mycie rąk przed jedzeniem).

Jeżeli rozwodziliśmy się obszerniej nad różnemi drogami, któremi wędrują zarazki gruźlicze od chorego do zdrowego, to głównie w tym celu, aby zwrócić uwagę Sz. Pana na możliwość zakażenia się od chorego na gruźlicę kiszek właśnie zapomocą zakażenia kropelkowego. Tę pozornie paradoksalną konkluzję opieramy na fakcie, że gruźlica kiszek rzadko bywa jedyną manifestacją toczącej się sprawy chorobowej, natomiast bardzo często jest powikłaniem suchot płucnych. I może być tak, że gruźlica płuc przebiega w sposób skryty, a głównem źródłem cierpień są chore kiszki. Mówi się więc tylko o gruźlicy kiszek. Stąd praktycznie ważny wniosek, że cierpiący pozornie tylko na gruźlicę kiszek może ze swych dróg oddechowych bombardować otoczenie kartaczami chorobotwórczemi.

Ks. Wł. W. z Sosnowca zapytuje jakie są najlepsze środki na zaparcie, niema zaufania do leków aptecznych; zaleconą mu w swoim czasie gimnastykę nie mógł stosować z powodu słabego serca, dobór potraw również nie odnosił skutku.

— Zwykłe czyli t. zw. czynnościowe zaparcie zwalcza się skutecznie zapomocą umiejętnie ułożonej djety z ewentualnym dodatkiem łagodnego środka czyszczącego. Jeżeli tego rodzaju zarządzenia nie odnoszą pożądanego skutku, to należałoby skontrolować, czy zaparcie nie

jest objawem jakiejś sprawy organicznej, toczącej się w samem jelicie lub w jego sąsiedztwie.

Leśniczy Z. L. z Naruszewa chciałbym wiedzieć jaka jest pierwsza pomoc przy ukąszeniu przez żmiję.

— Przedewszystkiem wstrzyknięcie podskórne surowicy przeciwwężowej. Surowicę taką w specjalnych flakonach, przysposobionych do natychmiastowego użytku, otrzymać można w Państw. Zakładzie Higjeny w Warszawie; powinna posiadać ją również każda dobrze wyposażona apteka. Pozatem, a zwłaszcza, jeżeli niema pod ręką surowicy, trzeba natychmiast dotkniętą ukąszeniem kończynę przewiązać dość mocno okrężnie *powyżej* miejsca ukąszenia paskiem, zwiniętym ręcznikiem i t. p. i niezwlekając przetransportować chorego do miejscowości, posiadającej lekarza. Do doraźnych zabiegów ratowniczych należy również wyssanie rany zapomocą rurki szklanej, słomki, a najlepiej bańki szklanej, postawionej w sposób zwykły lub zaopatrzonej w ssącą gruszkę gumową. Trzeba jednak pamiętać, że mocne przewiązanie może ucisnąć tętnice kończyny tak dalece, iż krew nie będzie wcale dopływała do części, znajdujących się poniżej miejsca przewiązania. Tkanki, pozbawione przez czas dłuższy dopływu świeżej krwi, obumierają („gangrena"). Lekarze krajów egzotycznych zalecają po ½ godziny trwającem przewiązaniu zwolnić nieco ucisk na kilka minut, poczem znów wzmocnić ucisk na okres mniej więcej 20-minutowy i t. d. w ciągu 2 — 3 godzin. W ten sposób jad przedostaje się do dalszych części ciała w dawkach niewielkich, które organizm może zniszczyć lub wydalić.

Pani Z. A. z Niwikli obawia się czy pozostawione na chwilę bez dozoru trzyletnie jej dziecko, które skonsumowało sporo siemienia konopnego przeznaczonego dla kanarka, nie odniesie z tego powodu jakiejś szkody dla zdrowia, tem więcej, że siemienia tego w stolcu nie znaleziono.

— Może Sz. Pani być spokojna. Siemienia konopnego w wypróżnieniu dziecka nie znaleziono dlatego, że albo zostało ono strawione, a pozostałe łupinki nie były zauważone, albo też oglądano, dajmy na to, pierwsze wypróżnienie, gdy tymczasem siemię zjawiło się dopiero w II-em lub III-em. Siemię konopne nie jest szkodliwe. Wiedział o tem Pan Zagłoba, zalecając niektórym ówczesnym luminarzom polskim spożywanie siemienia konopnego w tym celu, aby „oleum" w głowie przybyło.

M. S. nauczycielka z Warszawy sparzyła sobie przed rokiem oko żelazkiem do prasowania i pragnie się dowiedzieć, czy możliwe są następstwa po tak długim czasie, gdyż oko jej często czerwienieje, pozatem odczuwa palenie i łzawienie.

— Następstwa są możliwe, choć mało prawdopodobne. A może

Sz. Pani przez czas dłuższy przykładała „kompresy” na oko pod ceratką, co może spowodować zapalenie spojówek.

M. S. organista z Kolbuszowej zapytuje jaki jest najlepszy system hartowania ciała zimną wodą, czy okłady, czy nacierania lub masaże, gdyż chciałby się uodpornić wobec przeziębień.

— Po prostu wycieranie się rano i wieczorem ręcznikiem, zmaczanym początkowo w letniej, a później coraz chłodniejszej wodzie. Można na szklankę wody dodać łyżkę spirytusu lub wódki francuskiej. W cieplejszej porze roku chodzenie boso po rosie. Innych zabiegów bez zbadania lekarskiego nie możemy Szan. Panu zalecić, gdyż hydropatja jest metodą leczniczą, silnie działającą na organizm, i w rękach niewykwalifikowanych może okazać się szkodliwa.

St. U. Warszawa-Żoliborz 3-letni synek rozkrywa się często w nocy we śnie poczem miewa gorączki prawdopodobnie z zaziębienia... czy i jak można takiemu rozkrywaniu przeciwdziałać?

— Aby dziecko wciąż się nie rozkrywało, należy słać mu łóżeczko sposobem „kopertowym” czyli francuskim (we Francji sypiają tak nawet dorośli). Bierze się dostatecznie dużą kołdrę i podwija się jej brzegi pod siennik czy materacyk, pozostawiając oczywiście jeden brzeg wolny od strony poduszki. Przy sposobności ośmielamy się wyrazić wątpliwość, czy odkrywanie się jest jedyną przyczyną tak częstych przeziębień. Fakt to znany, że dzieci daleko częściej odkrywają się, niż się przeziębiają. Należy pamiętać, że dziecko samoistnie reguluje w ten sposób ciepłotę, o ile ciałko jest zbyt rozgrzane.

Restaurator W. M. z Lublina ma na wychowaniu 19-letniego młodzieńca i radby się dowiedzieć czy epilepsja na którą ów młodzieniec cierpi jest uleczalna i czy są specjalne zakłady rządowe dla takich chorych.

— Czy epilepsja w danym przypadku jest uleczalna, trudno kategorycznie odpowiedzieć bez dokładnego zbadania. O specjalnych zakładach dla epileptyków nie słyszeliśmy.

A. D. aptekarz w Rybniku zapytuje o warunki przyjęcia do szkoły podchorążych sanitarnych w Warszawie.

— Zechce łaskawie Szan. Pan zwrócić się listownie do Komendanta Szkoły Podchorążycych Sanitarnych (W-wa, Górnośląska 45, Centrum Wyszkolenia Sanitarnego).

W. S Murcki, pow. Pszczyna — zapytuje czy zimą ospa może się zdarzyć i po czem poznaje się, że szczepionka ospowa jest dobra i zdatna do użytku, czy należy zwracać uwagę na firmę i na datę wyrobu.

— Ospa podobnie, jak inne choroby zakaźne, może się zdarzyć i w zimie. Szczepionka ospowa, wyrabiana przez Państwowy Zakład

Higjeny, zaopatrzona jest w datę opuszczenia zakładu. Szczepionkę należy zużytkować w okresie najwyżej dwumiesięcznym, licząc od wspomnianej daty. Jeżeli nie przechowuje się szczepionki w chłodnem miejscu, to traci ona swoje własności jeszcze prędzej.

P. C. nauczyciel w Deraźni miewa często zwłaszcza po przepracowaniu bicia serca, a najwięcej niepokoi go głośne walenie w klatce piersiowej, jedynie tylko mocny sen uwalnia go od tych przykrych sensacji, lekarze mówili mu, że to na tle nerwowem.

— Dolegliwości Sz. Pana są prawdopodobnie na tle nerwowem.

Druk. Józef Maij, Warszawa, Długa 46. Tel. 11-62-33.